5.113 Polievka z miešaných strukovín so zeleninou
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
hrach	0,40	0,40	0,45	0,45	0,50	0,50	0,60	0,60
fazuľa	0,30	0,30	0,35	0,35	0,40	0,40	0,50	0,50
šošovica	0,40	0,40	0,45	0,45	0,50	0,50	0,60	0,60
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
cibuľa	0,30	0,25	0,35	0,29	0,40	0,34	0,50	0,42
olej	0,15	0,15	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
múka hladká	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30
cesnak	0,05	0,04	0,10	0,09	0,10	0,09	0,15	0,13
mrkva	0,80	0,64	0,90	0,72	1,00	0,80	1,20	0,96
zeler	0,40	0,32	0,40	0,32	0,50	0,40	0,50	0,40
petržlen	0,30	0,24	0,40	0,32	0,40	0,32	0,50	0,40
kaleráb	0,30	0,24	0,30	0,24	0,40	0,32	0,40	0,32
majorán	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,05	0,05
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	

Receptúra

Výrobný postup

Strukoviny preberieme, umyjeme a dáme variť. Na oleji speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme umytú, očistenú pokrájanú zeleninu, soľ a dusíme do mäkka. Múku opražíme nasucho, zalejeme vodou, dobre premiešame, povaríme, pridáme do uvarených strukovín spolu so zeleninou, dochutíme prelisovaným cesnakom, majoránom a varíme 20 minút.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	274	66	2,92	1,7	0,9	8,5	2,1	28,7	0,9	0,138	0,1	0,0	2,9	0,0
B	328	79	3,37	2,2	1,2	10,0	2,4	32,8	1,1	0,156	0,1	0,0	3,5	0,0

C	400	96	3,80	3,3	1,8	11,3	2,7	37,0	1,2	0,173	0,1	0,0	3,8	0,0
D	497	119	4,61	4,3	2,5	13,7	3,2	43,2	1,4	0,208	0,1	0,0	4,5	0,0